

دختر می خواهید

یا پسر

www.ketab.ir

دختر می خواهید یا پسر/مولف.فرشته مهری/قم، آپامهر، ۱۳۹۲

۱۲۸ صفحه

شابک : ۶-۷-۹۶۵۴۶-۹۶۴-۹۷۸ ۳۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیفا.

۱.جنسیت-انتخاب از پیش ۲.امور جنسی-تاثیر تغذیه.۳.جنسیت-

تشخیص پیشاز تولد. الف.عنوان.

۶۱۳/۹۴

۱۵د۷ن/۲۲۷pp

نام کتاب: دختر می خواهید یا پسر؟

ناشر: آپامهر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

چاپ: دز

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۶-۷-۹۶۵۴۶-۹۶۴-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات آپامهر می باشد.

مرکز پخش: قم، خ معلم، انتهای معلم ۱۰، سه راه جوی شور، پلاک ۱۴۲

۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳ - ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵

فهرست مطالب:

۱: مقدمه:

فصل اول: تعیین جنسیت و بارداری

۱۵	 باروری
۱۶	 سیکل ماهیانه و ۷ نشانه تخمک در تعیین جنسیت
۱۸	 رابطه زمان تخمک گذاری و جنسیت فرزند:
۱۹	 چگونگی تعیین زمان تخمک گذاری
۱۹	 روش اندازه گیری دمای بدن BBT
۲۰	 تست هورمون LH
۲۱	 سونوگرافی و تعیین زمان تخمک گذاری
۲۱	 درد زیر و دل و احتمال تخمک گذاری
۲۱	 اثر ویتامین ث بر جنسیت فرزند:
۲۲	 اثر فصول بر تعیین جنسیت:
۲۳	 رژیم غذایی و تعیین جنسیت
۲۳	 بهترین سن برای بچه دار شدن
۲۴	 حاملگی زیباست!
۲۵	 راههای تشخیص حاملگی:
۲۷	 تعیین زمان زایمان:
۲۸	 جدول نشانگر روز تقریبی زایمان

۲۹.....سونوگرافی

فصل دوم: ناراحتی‌های دوران بارداری

۳۳.....ناراحتی‌های دوران بارداری:

۳۵.....اختلالات ایجاد شده در دفع ادرار:

۳۶.....مشکلات زن باردار با بی‌خوابی

۳۸.....بواسیر (هموروئید)

۳۹.....درد عصب سیاتیک:

۳۹.....تغییرات عروقی در پوست و خالها:

۳۹.....حساسیت (آلرژی)

۴۰.....ایجاد رنگدانه در پوست:

۴۰.....ترک‌های پوست (اسکری)

۴۱.....سرگیجه:

۴۱.....گرفتگی بینی:

۴۲.....تغییرات پستان

فصل سوم: مراقبت‌های بهداشتی دوران بارداری

۴۵.....مراقبت از پوست و پستان:

۴۵.....مراقبت از دندانها:

۴۵.....لباس زن باردار

۴۶.....لطافت و استحمام:

۴۶.....خواب و استراحت:

۴۷.....مقاربت جنسی:

۴۷.....مسافرت:

۴۸.....ورزش:

۴۸.....استفاده از دخانیات و داروها:

۴۸.....رانندگی:

۴۹	شنا کردن:
۵۰	بیماری‌های خاص حاملگی
۵۲	مسمومیت ناشی از حاملگی
۵۴	اکلامپسی (تشنج آبستن):
۵۴	حاملگی و بیماری‌ها
۵۵	حاملگی و فشار خون زیاد
۵۵	حاملگی و بیماری‌های مسری
۵۶	۱. سرخجه
۵۸	۲. گریپ:
۵۸	۳. توبرکولوز (سل)
۵۹	۴. توکسوپلازما:
۶۰	واکسن‌های دوران حاملگی
۶۱	بیماری‌های سیستم تناسلی و حاملگی:
۶۲	بیماری‌های قلب و عروق و حاملگی:
۶۳	بیماری‌های گوارشی و حاملگی
۶۴	بیماری‌های هورمونی و حاملگی:
۶۶	بیماری‌های مجاری ادرار و حاملگی:
۶۷	بیماری‌های روانی و روحی و حاملگی:
۶۹	لکه دیدن در ایام آبستنی:
۷۰	کار
۷۱	نظافت
۷۱	لباس پوشیدن
۷۲	استفاده از کامپیوتر
۷۲	استفاده از موبایل
۷۳	واکسیناسیون در بارداری:

فصل چهارم: تغذیه در دوران بارداری

۷۷	تغذیه در زنان باردار:
۷۷	شناخت مواد غذایی:
۷۸	تغذیه جنسی بنابر روایات:
۸۱	غذاهای مفید برای خانم‌های باردار:
۸۲	اشتهای خانم‌های باردار:
۸۴	میوه‌جات و سبزیجات:
۸۴	شیر و فراورده‌های لبنیات:
۸۵	مواد پروتئینی:
۸۵	غلات و حبوبات:
۸۵	چای و قهوه:
۸۷	الکل و بارداری:
۸۷	غذاهای حاضری:

فصل پنجم: نقش ویتامین‌ها در بارداری

۹۱	نقش ویتامین‌ها در بارداری:
۹۱	ویتامین A:
۹۲	ویتامین B:
۹۲	ویتامین C:
۹۳	ویتامین D:
۹۳	ویتامین E:
۹۴	ویتامین K:
۹۴	اسید فولیک و ویتامین B _{۱۲} :
۹۵	کلسیم:
۹۶	آهن:
۹۶	روی:

۹۷	 ید
۹۷	 مصرف داروها در دوران حاملگی:
۹۷	 گروه A
۹۸	 گروه B
۹۸	 گروه C
۹۸	 گروه X

فصل ششم: اگر فرزند زیبا می‌خواهید

۱۰۱	 اگر فرزند زیبا می‌خواهید
۱۰۲	 اصول تغذیه‌ای که مرد برای نوزد زیبا باید رعایت کند:
۱۰۳	 تمرینات جنسی به منظور داشتن پسر
۱۰۴	 زمان شروع رژیم غذایی برای پسر دار شدن
۱۰۴	 رژیم غذایی جهت پسر دار شدن
۱۰۴	 مواد و غذاهایی که نباید تا سه ماه قبل از بارداری مصرف شود
۱۰۵	 ممنوعیت اجرای رژیم غذایی جهت پسر دار شدن
۱۰۵	 زمان نزدیکی جهت پسر دار شدن
۱۰۶	 عوامل موثر بر تعیین جنسیت (پسر شدن) جنین
۱۰۶	 وظایف مرد و زن برای انجام نزدیکی (برای پسر دار شدن)
۱۰۶	 تعیین دقیق روز تخمک گذاری
۱۰۷	 راه‌های که در ایجاد تولد فرزند پسر موثر است:
۱۰۸	 رژیم غذایی برای پسر دار شدن
۱۰۹	 راه‌هایی که در ایجاد تولد فرزند دختر موثر می‌باشد
۱۰۹	 رژیم غذایی برای دختر دار شدن
۱۱۰	 کاهش توانایی جنسی مرد

فصل هفتم: چگونگی رشد جنین

- ۱۱۵ چگونگی رشد جنین
- ۱۱۶ آیا رشد مراحل مختلف دارد؟
- ۱۱۶ پس از بارورسازی چه اتفاقی می افتد؟
- ۱۱۷ چگونگی تعیین جنسیت جنین
- ۱۱۸ شش هفته اول
- ۱۱۹ در هفته نهم
- ۱۲۰ روند رشد اندام های داخلی بدن جنین چگونه است؟
- ۱۲۱ آیا در این مرحله می توان جنسیت جنین را تعیین کرد؟
- ۱۲۱ در هفته دوازدهم
- ۱۲۳ در هفته شانزدهم
- ۱۲۴ در هفته بیستم
- ۱۲۴ در هفته بیست و چهارم
- ۱۲۶ در هفته بیست و نهم
- ۱۲۶ در هفته سی و پنجم
- ۱۲۷ در هفته چهلم

مقدمه:

فرزند میوه باغ بهشت است چه پسر چه دختر احتیاج به محبت والدین دارد هر دو جنس انسان‌های لطیف و معصومی هستند که خداوند به پدران و مادران عزیز هدیه می‌کند. قدر آنها را بدانیم و برای خوشبختی آنها تلاش کنیم.

اما انتخاب جنسیت فرزند همیشه مسئله‌ای جالب برای خانواده‌ها بوده است اکثر افراد دوست دارند نقش در جنسیت فرزند خود داشته باشند که این امر با توجه به پیشرفت دانش بشری محال نیست با توکل به اراده خداوند و علم تعیین جنسیت می‌شود جنسیت فرزند خود را مشخص کنیم. با توجه به شرایط زندگی امروز بعضی از زوجین به تک فرزندی روی آورده‌اند و می‌پندارند که جنس تک فرزندشان مطابق سلیقه آنها باشد البته مهم‌تر از همه این‌ها سلامت مادر و فرزند است که باید مورد توجه همسران قرار گیرد در این کتاب چگونگی تعیین جنسیت، مراقبت‌های بارداری و تغذیه در دوران بارداری و... لحاظ شده است تا به امید خدا، زوجین بتوانند استفاده درستی از این کتاب داشته باشند.